



# 栄養課ニュース



暑かった夏も過ぎ少しずつ秋らしくなってきました。美味しいものがたくさん秋は旬の味覚を楽しみたいですね。さて今月は高齢の方にとって、様々な食材を食べやすくする工夫をお知らせいたします。少しの工夫で食卓が豊かになり心も体も満足できますよ。



## 飲み込みやすくするポイント



### 適度な水分を含ませる

パサつきを防ぐために適度な水分を入れて調理する。

### 油脂やつなぎでまとめる

口の中でばらけないようにつなぎにマヨネーズや卵や粉を使用し、まとまりをよくする。

### 食べやすい形状にする

切り方を工夫し家族と同じメニューでも食べれるようにする。

煮込む・蒸す・する・つぶすなど軟らかくなる方法で調理をする。



### 水分にとろみをつける

お茶などのさらさらの液体にはとろみをつけてむせを防ぐ。



## ☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

